Klubimaja Kroonika

Talv 2022

2021 AASTA KOKKUVÕTE

INTERVJUUD

JÕULUPIDU

BALTIKUMIS AINULAADNE KOHT

SÜNDMUSED KLUBIMAJAS

Sisukord:

4-7	Klubimaja 2021 aruanne
8-11	Tööhõive artikkel
12-13	Nele-sportlik praktikant
14	Pamela
15	Uus liige Mark
16	Ander-mees kellel on suur seiklushimu
17	Aasta 2021 muusikaring
18-19	Jõulupidu
20-21	Mis toimub reedeti grupiruumis?
22-23	Venekeelne kogukond
24-25	Terviseprojekt 2021
26-27	Ostuorja seiklused oma kahe meistriga
28	Ilmarile
29	Retsept köögiüksuselt
30	Leho looming ,,Thing''

Klubimaja 2021 aruanne
Lk 4-7



Tööhõive artikkel

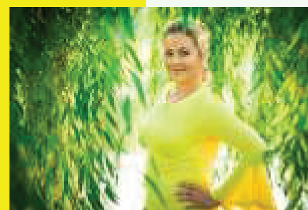
Lk 8-11



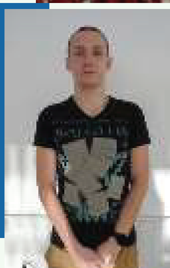
Nele-sportlik praktikant
Lk 12-13



Pamela
Lk 14



Uus liige Mark
Lk 15



Ander-mees kellel on suur seiklushimu

Lk 16



Aasta 2021 muusikaring

Lk 17



Jõulupidu

Lk 18-19



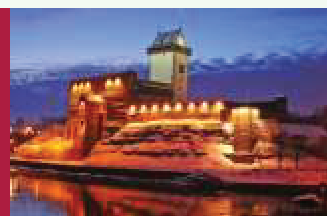
Mis toimub reedeti grupiruumis

Lk 20-21



Venekeelne kogukond

Lk 22-23



Tervisprojekt 2021

Lk 24-25



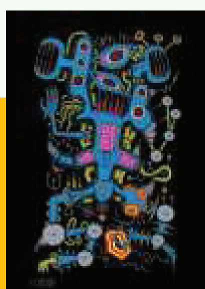
Ostuorja seiklused oma kahe meistriga

Lk 26-27



Looming

Lk 28-31



AASTA 2021

Autor: Liisa, Mari, Kati, Sander, Sten
Foto: Kati, Sander



Eelmine aasta oli meie klubimaja jaoks erilise tähtsusega, sest saime 25.aastaseks. Kahjuks jäi suurem pidu seekord ära, aga me ju ei lase end sellest segada ja oleme juba piirangutega klubimajatamise spetsialistid. Õiget päeva tähistasime värskes õhus meeleoluka grillipeoga meie aiamaal, klubimajas hoidis sünnipäevatuju jooksvalt meie sünnipäevasalli valmimine – võtsime eesmärgiks kududa 25 meetrit salli, aga läksime isegi hoogu ja see tuli märkamatult meie nobenäppude käes pikem. Looklev, värviline sall kaunistas pikka aega meie koridori.

Toimus mitmeid meelolukaid üritusi nagu klubimaja suvepäevad Saaremaal, tagantjärgi juulikuus peetud jõulupidu, restoraniõhtud. Osalesime kogu klubimajaga Clubhouse Internationali poolt korraldatud Giving Day heategevuskampaanias, mille raames kogusime klubimaja baaskoolitusele mineku jaoks annetustena ligi 1000€. Korraldasime esimest korda ka eraldi tänuürituse, kuhu kutsusime inimesed, kes on meie tegemistele toeks olnud: koostööpartnerid, pereliikmed ja teised, kes on panustanud klubimajja hoole ning armastusega. See teenis väga oma nime „armastusega teile“ Oli südamlik õhtu täis nalja, head toitu, südamlikke vestluseid ning ka heldinud pisaraid.

Tegime palju esitlusi, tutvustusi ning koolitusi erinevatele asutustele – Tegime esitlusi: Tervishoiu Kõrgkooli Tudengid, Merimetsa Tugikeskus, 8-osakond, 9-osakond, 3-osakond, ERR, Tallinna Tervishoiu Magistrandid, Mustamäe LOV, Narva STK, Kogemusnõustajad TVTK, Praktikandid, Töötukassa, Sõbralt Sõbrale, Eesti Vabariik, Kadrioru Saksa Gümnaasium ,VATEK

Olime nähtavad meedias – Ringvaade kajastas meid lausa kaks korda – käisime neil külas ning nemad käisid meil, äripäev tegi meiega intervjuu, jutustasime Eesti Tööandjate Liidu väljaandes „Kõik inimesed on tööturule oodatud“ ning meie inimesi sai näha ka Vaimse tervise messil. Aasta lõpus panid klubimaja töötajad ja liikmed aluse Mittetulundusühing Klubimajade Arenduskeskusele mille eesmärk on toetada uute klubimajade loomist ning hoida klubimajade kvaliteeti Eestis.

Sõbralt sõbrale pood sai ka meie sõbraks ning nendega algas ilus koostöö mitme üleminekutöökohaga.

2021 a kevadel lõppes klubimaja aastane ESFi projekt Klubimaja mudeli riikliku teenuse väljatöötamine Eestis, mille mille eesmärk oli luua madala läven-

diga klubimaja teenus psüühikahäirega inimestele. Vaatamata sellele, et uut riiklikku teenust, kui projekti kaugemat eesmärki aasta jooksul luua ei õnnestunud, osutus projekt väga edukaks. Klubimaja mudelit tutvustati kokku 20 asutusele üle Eesti ning 67 sihtgrupi liikmele, kellest klubimaja liikmeks tuli 41.

MTÜ Lahenduskeskus kaudu kirjutati Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametile terviseprojekt Teadvustatud liikumis- ja toitumisharjumused Haabersti klubimajas, tänu millele oli võimalus soetada spordivahendeid, käia Rocca Al Mare koolis jõusaalis, võimlas ja ujulas, toimusid regulaarsed liigutamise pooltunnid, terviseloengud ja joogatunnid klubimajas ning liikmed said endale personaalsed toitumis- ja treeningkavad.

Eelmise aasta lõpp ja veel enam uue aasta algus on toonud meie majja palju muutuseid. Iga üksus on teinud suuri arenguid oma töös ning tahame kõike teha aina paremini ja paremini. Muutusteks andis palju jõudu ka see, et taas saime osaleda klubimajade baaskoolitusel. Vaprad Tanel, Sander ja Kati pühendasid end kaheks nädalaks, et tuua meile Londoni Mosaic klubimajast nii palju uusi ideid, plaane ja tarkuseid, kui vähegi suutsid.

Statistika

- Aastal 2021 külastas klubimaja 165 erinevat psüühikahäirega inimest. Meil oli aasta jooksul 139 erinevat klubiliiget. Aasta jooksul lahkus klubimajast 27 liiget ja 33 tuli juurde. Aasta lõpu seisuga oli meil 110 liiget. Nendest 83 oli IET teenusel, 9 TT, teenusel, 3 ISTE teenusel, 23 tugiteenusel. Keskmiselt käis klubimajas 97 inimest kuus ja päevas 28 inimest. Klubimaja tööd olid jaotunud kolme üksuse vahel: köögiüksus, kontoriüksus ja töö- ja koolitusüksus. Üksused olid tegusad ning töötasid hoolega ka siis, kui pidime kevadel suurema koosseisuga kodus olema. Töö- ja koolitusüksus tegutses 199 päeva, kontoriüksus 215 päeva ja köögiüksus 222 päeva. Nagu öeldakse, siis töö ja vile käivad koos ja meelt suutsime lahutada erinevatel viisidel lausa 343 korda, millest 97 olid üritused klubimajas. Kõige rohkem panime rõhku aga Klubimaja arendustöödele. Neid kaunistab number 522 – mis tähendab, et lisaks igapäevastele üksuste töödele arendasime erinevatel viisidel Klubimaja 522 korral.



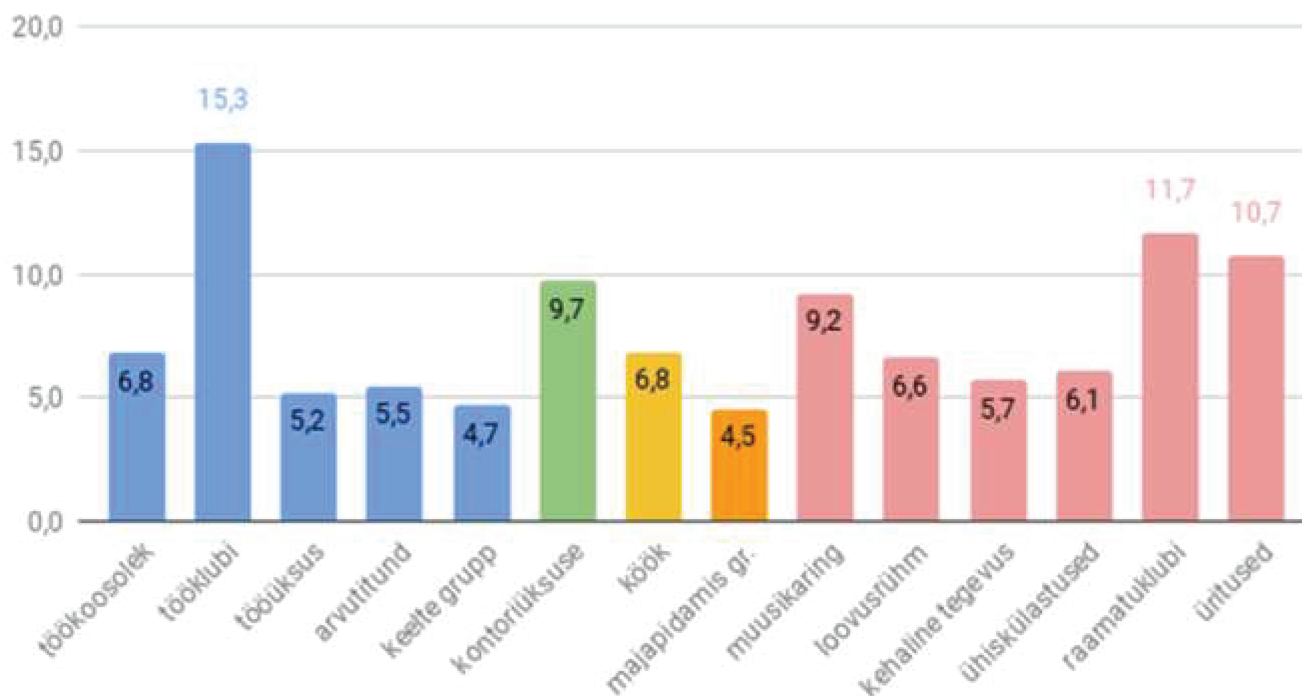
Kontoriüksuses on 46 liiget, TKÜ-s 36 + kohanejad ja köögiüksuses 24 liiget (jaanuarikuu seis muutus ja köögiüksuses on liikmeid rohkem).

Köögiüksuse töödes osales keskmiselt 36 inimest kuus ja 7 inimest päevas, kontoriüksuses 44 inimest kuus 10 inimest päevas ja töö-ja koolitusüksuses 45 inimest kuus ja 5 inimest päevas.
Klubimaja 110-st liikmest 54 on mehed ja 56 naised ja 71 liiget on eestlased, 32 venelased ja 2 muust rahvusest.

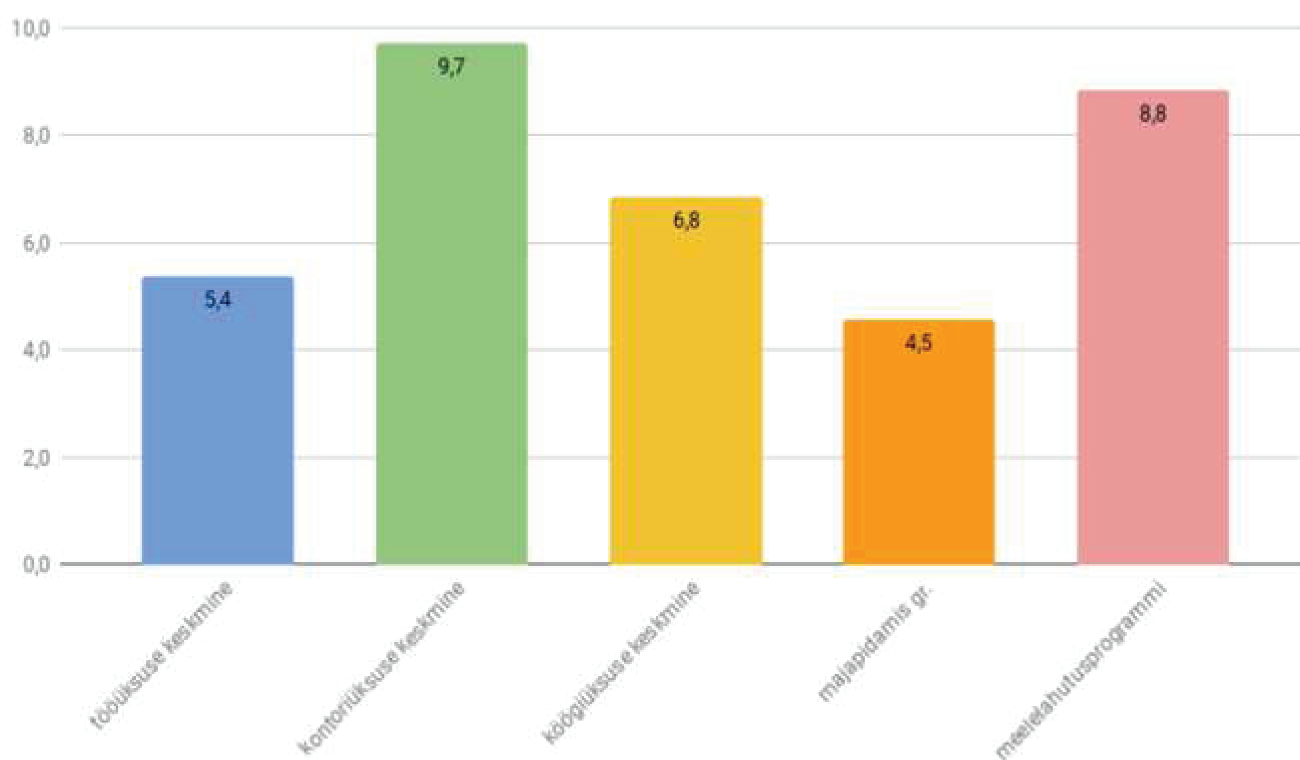
Osavõtt haridusprogrammist:

- inglise keele grupp- keskmiselt 10 osalejat
- eesti keele grupp- keskmiselt 6 osalejat
- arvutiõpe eesti keeles- keskmiselt 4 osalejat
- arvutiõpe vene keeles- keskmiselt 5 osalejat
- töökoosolek- keskmiselt 8 osalejat
- kogemuslood (kestnud 4 kuud)- keskmiselt 10 osalejat
- sisekoolitus- keskmiselt 5 osalejat

AASTA 2021



Tegevused 2021. a. Mitu inimest osales keskmiselt rühmas



Tegevused 2021. a. Mitu inimest osales keskmiselt rühmas

- Uus sisekoolitus -1 grupp

Aastal 2021 toimus 98 üritust + 10 tööklubi. Lisaks toimus 52 muusikaringi (keskmiselt osales 9 inimest ühel korral). Pereliikmed osalesid 2 üritusel (Sünnipäev ja Tänuüritus).

Klubimajas kohapeal tegime esitlust kuuele kollektiivile, väljaspool klubimaja tegime 7 esitlust ja veebi kaudu 9.

Tutvumas käis 44 inimest kellest 19 on jäänud KM liikmeks kellest omakorda 10 on tulnud riiklikule teenusele. Aasta jooksul tuli 3 uut töötajat ja lahkus 3.

Toidupangast on 2021 aastal saanud abi 47 inimest. Keskmiselt korra kohta 16 inimest.

Veel põnevaid numbreid:

2021 aasta jooksul olime 2 kuud piirangute tõttu teistsugusel tööreziimil (klubimajas võis korraga olla 5 inimest ja suur töö käis virtuaalmaailma kaudu) Reachoutide keskmine arv nende kahe kuu jooksul oli 247. Muu aasta keskmine oli 120.

Kontoriüksuse tegemised aastal 2021:

- Toimus esimest korda üritus aasta muusikaring
- Kontoriüksus osales/viis läbi 97 üritust
- Jõulupidu juulikuus Hiiu pubis
- Leidsime jõulukingid 220 firma seast
- Aasta jooksul toimus 10 kohtumist Ölandi klubimajaga/Kohtusime veebi teel kolme Ameerika klubimajaga
- Tegime esitlusi: Tervishoiu Kõrgkooli Tudengid, Merimetsa Tugikeskus, 8-osakond, 9-osakond, 3 -osakond, ERR, Tallinna Tervishoiu Magistrandid, Mustamäe LOV, Narva STK, Kogemusnõustajad TVTK, Praktikandid, Töötukassa, Sõbralt Sõbrale, Eesti Vabariik ⍰, Kadrioru Saksa Gümnaasium ,VATEK
- Ilmus 2 Klubimaja Kroonikat
- Aasta jooksul ilmus 10x uudiskiri
- Saime valmis standardivoldikud
- Klubimaja seinu kaunistavad standardiplaadid ja missioon ja visioon
- Venekeelsed voldikud
- Kontoriüksus osales edukalt Giving day projektis
- Terviseprojekt
- Toimus spordipäev
- Kontoriüksus koostöös köögiüksusega osales noortegruppi tegemistes
- Osalesime suvepäevade organiseerimises
- Facebooki elu on olnud aktiivne nii jälgijate ja postituste poolest.

BALTIKUMIS AINULAADNE KOHT ASUB EESTIS JA SEE VÕIKS AIDATA AINA SÜVENEVAT TÖÖJÕUPUUDUST LEEVENDADA

Intervjueeritavad: Sander, Mari ja Peeter

Statistika näitab, et lausa 20% inimestest kogeb oma elus mõnd psüühilist häiret - kes lühemalt, kes pikki aastaid. Ühiskonnas peab murduma üks müüt, et töökäsi juurde saada.

Tööandjatel on aina süvenev mure - kust leida töökäsi? Samas jäetakse üks oluline võimalus kasutamata. Kui teataksegi, et selline variant kasutada on, siis vaadatakse sellest mööda. Tegelikult ei peaks seda tegema. Eriti seetõttu, et meil on Eestis Baltikumi ainuke klubimaja, mis on osalt mõeldud just psüühikahäiretega inimeste tagasi toomiseks tööturule. Haabersti klubimaja rahastavad riik ning Tallinna linn. Hetkel on neil 117 liiget ning peagi kaheksa töötajat. Klubi olemuses on aga liikmeid ja töötajaid mitte eristada - siin ei ole teenindaja-klient või psühholoog-patsient suhet.

Haabersti klubimaja tähistas oma 25. sünnipäeva käesoleva aasta maikuus. Nagu öeldud, ei ole see tavaline teenus või programm - tegemist on klubiga, kuhu kõik psüühilise häirega inimesed on oodatud. Klubimajade sihtgrupp ei ole intellektipuudega, sõltuvusprobleemidega, ajutraumaga ega dementsusega inimesed.

„Kui tavaliselt nähakse psüühilise häirega inimesi kui abivajajaid, siis meie pöörame klubis selle teistpidi. Näeme inimesi ja seda, et meil kõigil on raskused, aga ka anded, oskused ja talendid," kirjeldab klubimaja juht Mari Lipp.

Vaid mõnisada klubimaja maailmas

Klubimajas käiakse koos teineteisele kaasa elamas ja taastumas ning panustamas. Siin ei ole meditsiiniasutusele omane atmosfäär vaid elav ja töine keskkond.

Peeter, kellel on diagnoositud skiso-afektiivne häire, on täna ise teistele nõustajaks. Ta sattus klubimajja 2000ndate alguses, kui tal tekkis haigusega seotud tagasilöök ning ta vajas tuge.

„Õhkkond, keskkond ja suhtumine on siin õrnem, vabam ja tundlikum kui mõnes meditsiiniasutuses. Märksõnaks on võimalused. Kui tahad tööd teha, siis saad teha. Kui tahad köögis toimetada, siis saab seda teha. Siin on ka kultuur, muusika, tehakse klubilehte. Saab teha kontoritööd," loetleb Peeter.

Seejuures on kõik siin vabatahtlik ja tasuta. Liikmed leiavad klubimaja üles kas arstide kaudu või suust-suhu info kaudu. Klubimaja inimesed käivad oma võimalusi aktiivselt ka tutvustamas. Huvi on tundnud ka teised Eesti piirkondade asutused, kuid senimaani on klubimajasid Eestis vaid üks. Terves maailmas 300 ringis.

„Psüühikahäired võivad mõjuda inimesele väga laastavalt. Võib juhtuda, et siia tulek on suurim asi, mida ta kogu päeva jooksul teeb. Ja see ongi suur asi võrreldes üksi koju jäämisega. Seda võimalust kasutavad paljud," räägib Lipp. Eesti vajaks hädasti veel selliseid asutusi.

Klubimaja töötaja Sander Valk lisab, et ei ole tähtis, milline on inimese diagnoos või taust. Kõik on majas võrdsed. Liikmed toetavad üksteist ja töötajaid klubimaja tööde tegemises.

„Tegeleme aktiivselt teavitustööga. Tööandjate ja koolidega suhtlemisega. On vale arusaam, et psüühikahäirega inimene on möllaja, rahmeldaja - ei ole. Meie üheks eesmärgiks on öelda ja näidata, et tegemist on tavaliste inimestega, kes lisaks igapäeva kohustustele peavad toime

tulema ka raske hingelise koormaga," toob Valk välja.

Peeter sai klubimajast abi ja tuge ning naasis täielikult iseseisvasse tööellu. Ta loobus isegi invaliidsustoetusest.

„Sain täiskohaga töötada ja tavalise inimese elu elada. Ravimite pool jäi, aga töövõime taastus täielikult."

Sallivust võiks rohkem olla

Peeter räägib, et ühiskonnas on üldine sallivuse foon võrreldes 90ndate ja 2000ndate algusega paranenud. Seda on näha klubimaja töötajatest - palju tuleb sinna noori, kes on siirad ja abivalmid. On neidki, kel endal on peres psüühikahäiretega seotud traagilisi sündmuseid olnud.

Samas ühiskonnas laiemalt on probleem veel suur. Sander Valk toob välja, et on väga häid näiteid tööandjatest, kes on teadlikumad ja toetavad, on aga ka neid, kel on selged hirmud ja hoiakud.

Mari Lipp tunneb, et väga palju pole aastatega siin edasiminekut olnud. Öeldakse küll, et psüühikahäirega inimest võib tööle võtta ja et vaimne tervis on tähtis, kuid kui on vaja tegusid teha, siis tulevad „mõtlemised" ja „agad". „Reaalset valmisolekut ei ole. Lihtsam on mitte süveneda," toob Lipp välja.

Lipp ütleb, et kui juhid ja omanikud ongi valmis, ükskõik, kas tolereerides või olude sunnil, siis probleemiks saavad sama tasandi kolleegid.

„Küsimus on selles, kuidas üldiselt erinevusi sallitakse. Mida teeme, kui keegi ei meeldi meile? Kui keegi on aeglasem - kas siis lähen närvi või aitan?" Peeter usub siiski, et olulised on ka väikesed sammud selles suunas, et psüühikahäirega inimesi tööturule oodatakse. Lipp arvab samuti, et inimesteni jõudmine võtab lihtsalt veel aega. Ideaalses ühiskonnas oleks suhtumine, et see on normaalsus. Kõrvalekalle küll, aga võimalik on elada ja töötada. „Et me ei pane inimesi kastidesse," lisab ta. Peeter nendib omakorda, et hukkamõistval seisukohal on tihti sügavad juured ning vahel on neid väga keeruline kui mitte võimatu välja juurida.

Psüühikahäire on tavaline

Mari Lipp toob välja huvitava statistika. Lausa 20 protsendil elanikkonnast esineb elu jooksul mingil kujul psüühiline häire. Ühel protsendil esineb skisofreeniat. Mis siit järeldub?

„Kui teil on suur ettevõte, siis statistika järgi teil juba on psüühikahäirega inimesi tööl. Mõned ei vaja tööl käimiseks lisatuge, kuid võib olla neid, kes võiksid vajada abi. Meie klubimajas lihtsalt ütleme selle välja, et tuleb tööle inimene, kellel on psüühikahäire ja kes saab meie käest tuge. See on avalik info. Pakume ka tööandjale tuge ja koostööd. Aitame nii inimest kui ka ettevõtet. Kui nii võtta, siis on see isegi palju turvalisem, kui võtta tööle inimene kes varjab oma haigust," leiab Lipp

Valk toob hea näite, mida räägiti ühes välisriigi klubimajas. Töötaja läks koos liikmega töövestlusele ja küsis seal, et kui pikalt neil töövestlused tavaliselt kestavad. Inimene vastas, et tund-poolteist, vahel ka vaid pool tundi. Klubimajas tuntakse aga liikmeid pikalt, vahel isegi mitmeid aastaid. Kumb siis on kindlam variant?

Terveks ei saa, õnnelikuks võib saada

Niisiis on klubimajja oodatud inimesed, kel on psühhootilised-, isiksuse- või meeleolu häired. Ka depressioon või ärevushäire võivad esineda väga tõsisel kujul. Liikmete seas on aga ka näiteks Aspergeri diagnoosiga inimesi.

„Me räägime ikkagi taastumisest ja selle astmetest. Psüühikahäirest ei saa välja astuda.

On võimalik taastuda nii, et õpid oma haigusega elama ja see ei sega sinu elukvaliteeti. See ei ole takistus. Sa oled õnnelik, käid tööl, sul on pere. See tähendabki taastumist. Oled selle enda jaoks läbi töötanud, oma ellu integreerinud ja see ei sega sind," kirjeldab Mari Lipp.

Kusjuures esimesel taastumise astmel on inimene haiguse meelevallas. Isegi kui noor inimene satub psühhoosiga haiglasse, siis ta ei usu, et see on midagi tõsist. Ta arvab, et see läheb üle. Järgmised astmed on võitlus haigusega, elamine koos haigusega ja elamine seljatades haiguse.

Mari Lipp räägib, et noortega töö on eraldi teema. Nad on raske ja õrn sihtgrupp. Nendel võib olla vaimse tervise teenustega või klubimajaga liitumine keerulisem, kuna ei taha oma haigust tunnistada.

„See on suur risk. Siis jäängi üksi ja olukord läheb hullemaks. Oluline on varajane sekkumine, hea koostöö arstiga ning ravi. Et see ei areneks ja ei laastaks," räägib Lipp.

Juhtub sedagi, et psüühikahäirega inimesest kaugeneb nii pere kui ka sõbrad. Stigmasid ja mõistmatust on palju. Klubimajja võikski inimene tulla siis tähendusrikaste suhete ning struktureeritud päeva- ja elurütmi. Teine jõuab sinna jälle seetõttu, et ta soovib naasta tööellu.

Üleminekutöö kui esimene samm

Kui inimene on olnud hapras seisus ja on sellest toibumas, siis ei pruugi tööle minek või sinna naasmine sugugi lihtne olla. Enesekindlus on madal ja hirmud suured. Siin pakub klubimaja ühe võimalusena üleminekutööd. Kohti on täna vähe, neid võiks oluliselt rohkem olla, kuid tööandjad ei ole kaasa tulnud.

Tööandjad võivad end niisama välja pakkuda, aga vahel sõlmivad klubimaja ja ettevõte ka raamlepingu, mis on mõlemale poolele kasulik. Esimene saab oma liikmeid tööle saata, teine saab aga kindluse, et töö saab ka tehtud. Kuidas nii?

Üleminekutöö on päris töö, mille eest saab palka. Leping sõlmitaksegi klubi liikmega.

Sander Valk selgitab, et esmalt leitakse tööandja, kes soovib koostööd teha. Klubi kutsub nende esindajad külla. Järgmises etapis minnakse tutvuma ettevõttega, tööruumidega. Siis tulevad juba proovipäevad, kuhu läheb ka klubimaja üleminekutöö koordinaator. Tema osaleb ka töö tegemisel ja õpib selle koos liikmetega selgeks. Ta oskab siis sellise pilguga vaadata, kellele töö sobida võiks.

„Nüüd saab kandideerida ning kui osutud edukaks, siis sõlmitakse leping. Kui peaks tekkima mõni mure - klubi liige jääb haigeks või juhtub midagi muud, siis klubi tagab asenduse, selle, et töö saaks tehtud. Töö tegijaks võib isegi olla lõpuks klubimaja töötaja," räägib Valk. Mari Lipp rõhutab, et eelnev ei tähenda, et klubimaja liige tingimata pidevalt puuduma ja haigeks jääma hakkab, kuid nad pakuvad tööandjale garantiid, et töö tegemata ei jää.

Tööaeg on piiratud

Seejuures kestab tööleping 6 kuni 9 kuud, mitte kauem. Siis on juba järgmine klubi liige valmis samasse kohta sama tööd tegema minema.

Lipp selgitab, et töö on tõesti ajutine. Tihti on see liikmetele kas täitsa esimene või siis üle pika aja esimene töökoht. See on vaheetapp, kus inimene hakkab end tundma kui töötavat ja vajalikku inimest. Tunnetab oma piire.

Nädalas töötab klubimaja liige 12-20 tundi ehk maksimaalselt on tegu poole kohaga töötamisega.

„Inimesele annab see võimaluse end proovile panna. Muidugi võiks klubimajal olla palju erinevaid töökohti pakkumises. Liige saab siis minna kas järgmisesse kohta kuni üheksaks kuuks või avatud tööturule. Seal aitame me liiget samuti, kuid siin ei pakuta tööandjale asendamist ja väljaõpet. Ometi aidatakse inimesel vajadusel läbirääkimisi pidada. Panustatame, et tal läheks hästi," toob Lipp välja.

Klubimaja rolli inimese elus võtab Mari Lipp hästi kokku ka sellega, kui ta räägib, et psüühikahäirega inimesel võib elus olla palju negatiivseid impulsse. Neid võib ta saada ka tööturult. Kas palju „ei-sid" või lihtsalt negatiivset tagasisidet ja veidraid pilke. Klubimajas keskendutakse tema oskustele ja võimetele, mitte negatiivsele.

Peeter on täna lisaks klubimaja liikme ja kogemustnõustaja rollile tööl ka ujula korrapidajana. Niisiis on tal töökoht ning lisaks nõustab ta teisi psüühikahäirega inimesi.

„Iga inimese jaoks on tegelikult töö, mida ta oskab, mis tal hästi välja tuleb. Meie keskendume ressurssidele. Tööandjad peavad siin ka paindlikud olema, et õige ülesanne saaks tehtud õige inimese poolt," räägib Mari Lipp.

Psüühikahäirega inimeste värbamine on üks viis, kuidas aina kasvavat töökäte puudust leevendada. Mujal maailmas pakub üleminekutöö võimalust näiteks Hiltoni hotellikett, Soomes Prisma.



NELE-SPORTLIK PRAKTIKANT

Intervjueerijad: Kristin, Sander, Mall
Foto: Nele



Mina isiklikult

Räägi natuke endast.

Tere, mina olen Nele! Ma olen Tallinnas sündinud ja üles kasvanud. Olen väiksest peale tegelenud spordiga. Näiteks käisin ma jalgpalli trennis ja seal olid suured tüdrukud ja mul oli raske, sest ma olin väga väike. Siis käisin tennises, see oli tore. Peale seda jõudsin kergejõustiku trenni, kust sain palju uusi sõpru, kellega suhtlen siiamaani. Kui on vähegi võimalus uute spordialadega tegeleda, siis proovin alati. Olen proovinud ka curlingut.

Milline oli sinu lapsepõlv ja kas sul on vendi/õdesid?

Mul on üks noorem vend. Ta on minust 1 aasta ja 3 kuud noorem. Meil oli päris tore lapsepõlv, kuigi oli ka omavahelisi kakluseid ja sõdasid. Pärnumaal vanaema ja vanaisa juures käisin tihti, seal oli mõnus. Vanavanematel olid suured kartulipõllud, kus pidin palju rohima ja seemneid mulda panema.

Kirjelda oma hariduskäiku

Käisin algkoolis Fontese erakoolis. Alustasin inglise keele õpet esimeses klassis, sain keelt praktiseerida ka Ameerika poiste peal (kirjateel). Ühel hetkel muutus Fontes Audenteseks. Seal olin põhikooli lõpuni. Tollel hetkel tegelesin väga palju spordiga ja tahtsin minna edasi Audentese spordikooli. Käisin seal siis Gümnaasiumis. Päevad olid väga sisukad, võistlesin väga tihti. Pärast gümnaasiumi läksin Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonda õppima majandust ja samal ajal hakkasin ka tööl käima. Üks hetk jäi sport tagaplaanile ja esiplaanile tõusis kool ja muud asjad. Bakalaureuse lõpetasin ära ja vahepeal olin pool aastat Ameerikas Dallases. Tulin tagasi, sest viisa aeg sai läbi. Olles tagasi Eestis, läksin ma magistrisse EBS-i ekspordijuhtimist õppima. EBS-ist olin juba enne palju head kuulnud, sest mul vend käis seal. Sain magistri kätte ja alustasin töötamist EAS-is (tegelesin ekspordi projektidega). Seal töötasin kaks aastat ja sealt lahkusin üks hetk, sest läksin Erasmusega vahetusõpilaseks Prantsusmaale Marseille's. Minuga võttis ühendust üks start-upi algataja ja nädal aega hiljem alustasin tööd. Seal oli nii tore ja meeldiv keskkond. Töötasin seal 5 aastat. Hetkel osalen tegevusjuhendaja koolitusel, läksin sinna, sest mind esialgu kõnetas tegevusterapeudi roll, aga seda saab ainult koolis õppida ja ma ei viitsinud oodata ja hakkasin hoopis tegevusjuhendamist õppima. Ma tulin start-upist ära, sest ma põ-

lesin mingil määral läbi. Ma ei soovinud enam seda tööd teha ja käisin Töötukassa koolitusel, kust sain tagasisidet, et mul tuleb inimeste juhendamine/ õpetamine hästi välja.

Mis sulle klubimajas meeldib/ei meeldi?

Ma ei ole väga pikalt klubimajas olnud. Inimesed on siin väga toredad, mulle meeldib väga klubimaja missioon. Tore, et selline koht on olemas ja inimestel on võimalus siin käia. Mulle ei meeldi WC-sid puhastada.

Mis teeb su meele rõõmsaks?

Päike, positiivsed inimesed, head naljad, hea huumorimeel ja uued kogemused.

Kuidas hoiad end tasakaalus?

Teen sporti, käin jalutamas, loen raamatuid (erinevaid enesearendamise raamatuid, ilukirjandust, põnevikke, krimi) veedan sõprade ja perega aega -aitab leida tasakaalu töö kõrvalt.

Mida sulle meeldib teha vabal ajal/ hobina?

Mulle meeldivad erinevad käelised tegevused (maalimine, õmblemine), koduloomadega mängimine.

Räägi üks helge mälestus oma lapsepõlvest

Käisin põllul. Müüsime lilli ja tegime teatrit naabruskonnale.

Klubimajas on selline päev, et köögis pole ühtegi liiget. Kuidas käitud, mis teed?

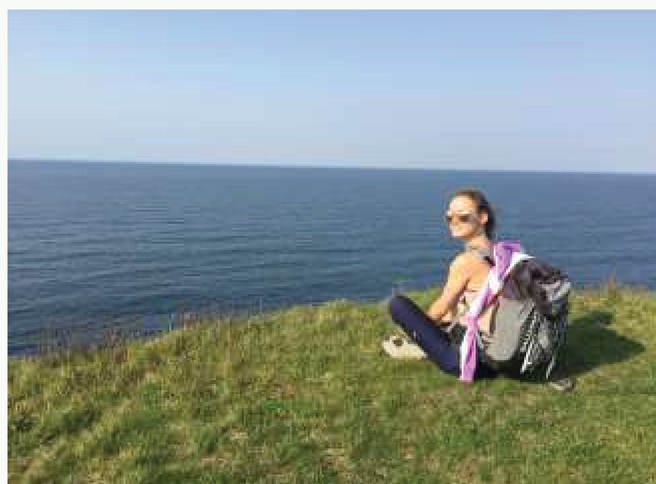
Ma lähen uurin, et äkki keegi saab kööki appi tulla ja paneme meeskonna kokku ja teeme ära. Otsin inimesi igalt poolt. Ja kui keegi ei tule, siis keegi ikkagi kuskilt tuleb.

Kui sul oleks võimalus klubimajja tööle tulla, kas tuleksid?

Jah, sest jah!



Kakumäel supilaua matkal



Paldiskis akusid laadimas

PAMELA – ALATI PÄIKSELINE

Intervjueerijad: Martti, Karl-Kristjan
Foto: Pamela erakogust



Novembrikuust alates töötab köögiüksuses päikseline Pamela. Nüüdseks on ta majja kenasti sisseelanud ja aeg on temaga täpsemalt tuttavaks saada.

Kirjelda oma töö- ja hariduskäiku.

Ma olen töötanud tervishoiu valdkonnas: Haigekassas, Eesti Haiglate Liidus ja olen toonud Eestisse hambatehnikat. Põhikoolis käisin Tallinna Reaalkoolis. EBS'is käisin gümnaasiumis ja Tallinna Ülikooli lõpetasin sotsiaaltöö erialal.

Kuidas ennast arendad?

Loen uudiseid ja olen asjadega kursis.

Miks otsustasid tööle tulla klubimajja?

Kuulsin, et siin on selline põnev koht ja on vaja töötajat.

Kui sa oleksid loom, siis mis loom sa oleksid?

Ilves

Millega sa vabal ajal tegeled?

Mulle meeldib seenel ja kalal käia. Kinos käimine ja laisklemine on ka toredad tegevused. Olen suur restoranide külastaja.

Kas sul on olnud eelarvamusi psüühikahäiretega inimeste suhtes?

Ei ole

Kuidas on sujunud sinu sisseelamine tööprotsessi?

Ma arvad, et hästi. Arenguruumi veel on.

Mis on sinu meelest klubimajas arendamist vajavad kohad?

Arendamist vajab klubimaja nähtavaks tegemine, et inimesed oleks meie tegemistega rohkem kursis.

Kuhu sa tahaksid reisida, kui sul oleks võimalik ükskõik kuhu minna?

Peruusse

Kui kaua sa tahaksid klubimaja töötada?

Ma alles alustasin, veel ei tahaks ära minna.

Mis on sinu suvine lemmiktegevus?

Seente korjamine ja kala püüdmine.

Mis on sinu talvine lemmiktegevus?

Kokkamine.

KES ON MARK?

Intervjueerijad: Karl-Kristjan, Leho
Foto: Leho



Räägi natuke endast.

Elan mustamäel olen 30. Mul on 1 laps. Mul on lisaks ka kaks kassi, kes iseloomu poolest on pigem nagu koerad. Kui ühele kassile visata pall siis ta vahel toob selle ära.

Milline oli sinu lapsepõlv? Kas sul on vendi/ õdesid?

3 õde ja 1 vend. kuni 13. eluaastani elasin isaga ja siis kolisin ema juurde. Lapsepõlv oli keeruline isa tõttu.

Kirjelda oma hariduskäiku.

Õppisin Tallinna Liivalaia gümnaasiumis ja Adavere põhikoolis.

Kuidas on möödunud sinu elu enne klubimajasse sattumist?

Raskelt.

Miks otsustasid liituda klubimajaga?

Klubimaja kohta kuulsin haiglast ja otsustasin liituda, et paremini hakkama saada.

Mis sulle klubimajas meeldib/ei meeldi?

Inimesed on lahked ja sõbralikud. Kutsutakse kaasa kui üksinda jään.

Kas nädalavahetusel/ riigipühal külastaksid klubimaja?

Olen juba nädalavahetusel käinud.

Mis teeb su meele rõõmsaks?

Ilus ilm.

Kuidas hoiad end tasakaalus?

Suhtlemine, helistan lapsepõlve sõpradele ja emale.

Helge mälestus lapsepõlvest:

Vanaemal oli maal metsa sees maja. See oli minu jaoks nagu turvapaik. Veetsin seal lapsepõlves kõik suved.

Tihti sa klubimajas soovid käia?

Sooviks tegelikult iga päev. Pole lihtsalt motivatsiooni.

ANDER-MEES KELLEL ON SUUR SEIKLUSHIMU

Intervjueerijad: Sander
Foto: Leho

Räägi natuke endast.

Ma olen sündinud 19 juuli 1975 Tallinnas. Ja minu haridustee , käisisin 32 keskkoolis ajaloo kallakuga klassis. EdASI LÄKSIN Tatru ülikooli usuteaduskonda. Õppisin seal 1aasta, (pidin võtma akadeemilisi). Peale akadeemilist läksin üheks aastaks veel. Peale Tartut tulin Tallinna Humanitaar Instituuti. Töötasin kelnerina välisministeeriumis ja Hesburgeris, ESS-ss. 1998 jäin haigeks, mul oli vähk kuni aasta 2000 aastani. Aastal 2000 läksin tervendaja juurde ja sain oma murest üle umbes kolme päevaga. Veel juhtus selline huvitav sündmus aastal 2000, et müüsin korteri maha ja läksin Indiasse. Teist korda läksin aastal 2001 Indiasse. Siis õppisin veel 2001 Meditsiinikoolis, seal püsisin mõned kuud ja peale seda läksin maale oma eakate sugulaste juurde elama. Elasin seal 2008 aastani. Kui vanaisa suri, siis läksin seljakotiga mööda Eestit rändama, aasta oli 2008. Tegin juhutöid märtsi keskpaigast-kuni septembri lõpuni, külastasin üle 160 majapidamise. Rännaku ajal jõudsin Pilistvere pastoraati, kus ma töötasin sulasena (septembrist-märtsini). Peale seda kogemust läksin Tartu sotsiaalelamusse, kus ma elasin kuni 2013 aastani. Sellel ajal tegin tööd mitmes koristusfirmas. 2013 tulin Tallinnas, sest siin olid suuremad võimalused. Ja Tallinnas olen olnud ka pigem juhutööline. Olen olnud väga mitmekülgne elamise mõttes.

Milline oli sinu lapsepõlv? Kas sul on vendi/õdesid?

Mul on üks poolvend ja üks poolõde, aga nendega ei suhtle. Mäletan lapsepõlvest seda, et pidin olema suur õppija, kodus ei sallitud, kui sain halbu hindeid.

Miks otsustasid liituda klubimajaga?

Ma soovin saada rohkem kogukonna tunnet/elamust, sest mu elu enne oli üpris üksik. Klubimaja tundus just õige koht kuhu minna.

Mis teeb su meele rõõmsaks?

Head inimsuhted. Suhe, mis põhineb mõistmisel ja positiivsusel.

Rääkisid, et oled Indias käinud, tahaks kuulda sellest kogemusest!

Tahtsin teada saada midagi iidsest tarkusest ja eluviisist. Olin seal ka seljakotiga rändaja. Põhiline kogemus oli poeetline, soe maa ja head inimesed. Esimene kord olin Indias 3 kuud ja teine kord 1 kuu. Rändasin rohkem ringi Lõuna -Indias, käisin Calcutas, Banglatores, Delhis. Sealne elu tundub olevat rohkem korrastatud, inimesed teavad, mis nad teevad ja kust nõu saada. Kõik teavad kuidas käituda.

Kuidas hoiad end tasakaalus?

Mulle meeldib lugeda ja mõelda.

Mida sa tulevikust ootad?

Ma soovin rohkem parandada maailma heaolu ja enda heaolu ka!

AASTA MUUSIKARING 2021

Autor: Karl, Leho, Tarmo

Aastal 2021 toimus klubimajas 52 muusikaringi. Kokku oli 23 erinevat võitjat, kellest mitmed saavutasid esimese koha korduvalt. Kõige rohkem võite saavutas Tanel ja neid oli koguni 12, aga aasta muusikaringi üldvõitjaks osutus Tarmo looga „Shallow“ Lady Gaga esitluses. Tegime temaga väikese intervjuu.

Kuidas on emotsioonid peale võitu?

Väga head kuna ma hindan seda, et inimesed hindasid parimat lugu. See lugu võitis ikkagi Oscari.

Kas sinu arvates võitis õige lugu?

Jah 100%. Endal ei olnud mingeid eesmärke. Ise lootsin, et Mari võidab.

Milline lugu meeldis kõige vähem?

Mulle ei meeldi need palagani lood. Need tsirkuse lood ei meeldi mulle absoluutselt.

Kas konkurents oli tihe?

Nii tihe, et järgmised kohad olid väikeste vahedega peale Mari lugu.

Kuidas jäid rahule ürituse korraldamisega?

Väga, kuigi ei osanud prognoosida, et 3h jääb väheks. Alguses kuulasime 3 min kaupa, siis 2 minuti kaupa, siis 1 minuti kaupa ja 30 sekundi kaupa.



Aasta 2021 muusikaringi võidulugu Shallow filmist ,, Täht on sündinud''

Milline peaks olema võidulugu? Soovitusi tulevastele osalejatele.

Võidulugu peab olema selline, mis su hinge puudutab. See ei tohi olla ükskõikne lugu. Hea lugu võib olla igas muusikaringis.

JÕULUPIDU

Autor: Sten, Sander, Hille
Foto: Uku, Leho

Jõulupidu, kuhu sattusid ka külalised väljastpoolt, otse Kopli liinidelt. Teate küll sealt mereäärest!

Nagu iga aasta, algasid ettevalmistused jõulupeoks juba sügise alguses. Saadetud sai pea kakssada viiskümmend kirja eri firmadele, et saada kingitusi meie vägevatele liikmetele. Me oleme harjunud, et alati ei vastata emailidele, aga tahaksime tänu avaldada Perearsti Liidule, Foorum Cinemale, Tiptiptap-le, Livin, Medifum ja Keha Pood. Teie abiga saime tuua rõõmu meie liikmetele! Suur kummardus Teile!

See aasta me ei hakanud otsima ei kohta ega esinejaid meie jõulupeo jaoks, sest eelmise aasta kogemused olid frustreerivad (ei taha sel aastal jõulupidu teha suvel).





Kuna majas oli koroonajuhtum, siis mõned kallid inimesed meie majast nautisid pidu virtuaalselt (isegi toit toimetati koju neile). Majja tuli 67 peolist, kes registratuuris läbisid covid testi. See vajalik tegevus möödus ilma nurinata.

Kell kaks olid üksustes lauad kaetud, glögi laiali jaotatud ja õhtujuhid Margus ja Sander lasid endast välja metsblooma. Inimesed olid maja peale laiali jaotunud ja samas virtuaalselt ühendatud. See aasta täitis programmi üksuste etteasted, ühislaulmine, Sanderi ja Arturi viktoriin, Maie viiulimäng ja huvitavad/kahtlased tegelased Kopli liinidelt. Õhtu oli emotsioonide rohke ja rõõmu käis valmistamas jõuluvana Lapimaalt koos Kopli abilistega.



Pidulikum söömine kui tavaliselt



Võime öelda, et 2021 aasta jõulupidu möödus edukalt

Meie jõulupäkapiku Hille tagasiside:

Klubimaja jõulupidupäeva eelnevatel päevadel sai maja koristada, valmistada ette piparkooke ning neid kaunistada glasuuriga. Lisaks telliti ette Selverist häid suupisteid ja puuvilju. Sai palju jõululaule kuulatud. Kes soovis sai laulda ka karaoket. Lisaks oli ka ettevalmistus Katil, kes mängis oma rolli väga hästi. Jõulunäidendi proovid käisid ka, mida filmiti. Mina Hille ei olnud endaga rahul näidendi tegemise ajal, sest ajasin oma rolli sassi. Teistega, kes kaasa mängisid olen rahul.

Kolmes ruumis toimus jõulupidu, mida kõik üksused said ekraani vaheldusel näha ja kuulda. Kolleegid, kes olid isolatsioonis, said osaleda läbi Skype.

Aitäh, Teile kõigile!



Vanka ja Janka omas elemendis



MIS TOIMUB REEDETI GRUPI-RUUMIS

Autor: Marina T., Margus, Mall, Liis-Ly, Maie, Toomas M., Toomas P. , Leho, Sten
Foto: Sander

Juba septembrikuust alates on meil klubimajas tegutsemas kogemuslugude grupp. Mõnikord käivad meil külalised või esineb keegi klubiliikmetest, kes räägib oma kogemusloo. Kui pole esinejat, siis on lugu inimeselt, kes on selle kirja pannud, et oma kogemust sel moel jagada. Hiljem saab esitada küsimusi jutustajale ja niisama arutleda. Kui lugu räägitud, valitakse seinal olevalt jooniselt üks "mullike" oma elust ja igaüks paneb selle endale kirja. Soovijad saavad oma kirjapandut ka teistega jagada. "Mullikesi" omavahel sidudes saabki igaüks koostada oma loo. Kõik lood on olnud täiesti erinevad, sest erinevad on ka inimesed ja nende elukäigud.

Mis on see "mullike"? Mullike on üks alateema oma elu- ja kogemusloost. Näiteks võib selleks olla "suhted perekonnas", "suhted sõpradega", "tervis" või ka "kooliaastad". Meie kõigi elu koosnebki sellistest "mullikestest". Läbi selliste mullikeste on kergem oma elu ja kogemuslugu koostada. (Margus)

On reede, kell on 11:15 ja hommikuse kohvipausi aeg. Klubliikmeid tuleb aina juurde, et koguneda kogemuslugude gruppi. Enne tehakse väikesed võileivad ja siis seatakse sammud maja tagumise otsa poole. See on kaua oodatud nädala populaarseim päev. (Mall)

On põhjust ennast kodus duššì all pesta, et tulla reedel klubimajja, kus on ootamas huvitavad lood. Muidu iga päev tulla ei viitsi. (Liis-Ly)

Aga kõik algas nii, et ühel päeval kohtusin Katiga klubimajas. Jutt läks kogemuslugude jutustamise peale. Katil tuli hea mõtte, et ehk võiksime hakata käima koos ja igaüks kes soovib võib rääkida oma kogemuslugu. Sellest kujuneks välja ainulaadne vestlusring siin klubimajas, kus inimesed tunnevad ennast vabalt ja räägivad endast ning pärast on tore analüüsida, mõtiskleda ja minna koju rikkamana, et oodata uut reedet ja seda, et kell saaks jälle 11:15. (Maie)

Mulle meeldib see, et saab erinevaid lugusi kuulata. See on nii huvi pärast kui ka seetõttu, et see annab mulle hingeliselt palju juurde. See on ikka alati meeles, et reedel selline grupp on ja kui oleks teisel päeval, siis ikka tuleksin kuulama. (Toomas M)

See grupp ja need lood süstivad meisse positiivsust, kui kuulame kuidas teistel on läinud. Kui kellelgi on peale raskeid aegu paremaks läinud, siis on endal ka positiivne olla. (Toomas P)

Selles grupis on kogunenud teatud mõttes sarnase elusaatusega inimesed. Kõik kuulavad üksteise esitatud lugusid, esitavad asjakohaseid küsimusi ja on üksteisele toeks eluprobleemidest jagusaamisel. Analüüsitakse esitatud lugusid ja kõik on üksteise vastu mõistvad ja toeks. Ma olen osa klubimaja kogukonnast ja need kogemuslood puudutavad meid kõiki. (Margus)

Hea, et siin kohtab igasuguseid huvitavaid mõtteid mida võib endaga seostada ja seeläbi mingil moel vaimset tuge saada. Kui ma kuulan teiste lugusid, siis saan seda võrrelda enda kogemustega. Reedel tulen klubimajja äratuskella peale. Kui näiteks psühholoog pakkus reedeks, aga oli reedene päev, siis see mulle ei sobinud ja valisin kolmapäeva. (Sten)

Sain teada, kuidas kogemuslugu räägitakse ja nüüd millalgi tahan rääkida enda kogemusloo ka. Varem ma millegipärast arvasin, et see on mingi halamise ring, aga täitsa huvitav kui lõpuks kuulama tulin. (Leho)



ПОЕЗДКА В НАРВУ

Autor: Konstantin B., Vladimir R.
Foto: Vova Ba.

Клубный дом Хааберсти в гостях в Нарве.



Мы готовимся к участию в концерте, посвящённому встрече Православного Рождества вместе с Нарвским Социальным Центром.

Состоялся праздничный обед с обсуждением планов совместной работы.



Совместное мероприятие закончилось развлекательными играми, отгадыванием викторины, музыкальной частью, скручиванием ленты, танцами.

В завершение нашего праздника нам дали возможность вместе посетить музей “Нарвский замок”. Прогулялись по вечерней Нарве.



Поездка была замечательной, и надеемся скорую новую встречу с Нарвским Социальным Центром.

Автор Константин Бряжный.

Напечатал Владимир Румянцев.

LARISA TEEKOND KLUBIMAJANI

Autor: Larisa R.
Foto: Vova Ba.



Меня зовут Лариса я перешла в Haberstiklubimaja с Tallinna Vaimse Tervise Keskus, mis asub mustamäe tee 5. Tegevusjuhendaja Katerina посоветовала перейти к вам. В ноябре мы с Катериной приходили на знакомство. Мне понравилось знакомство, проведение собрания, на котором всех знакомят с планом предстоящих событий, все участвуют внося свои пожелания и предложения, обсуждают меню. Каждый чем-то занят или помогает другим, участвует в жизни клуба.

Мне нравится. что в клубе можно изучать эстонский язык. Это мне очень помогает.

В клубе есть хорошая   возможность изучать английский язык, но к сожалению у меня не получилось так как нет достаточно знаний, хорошая возможность изучить компьютер, мне это очень нравится.

В клубе проходят интересные встречи по скайпу, в которых я с удовольствием принимаю участие. Мы также ходим на прогулки по городу в Каакумяе и
в Мяннипарк

Я была рада , что вместе с группой от клуба была интересная поездка в Нарву.

Там был тёплый приём, интересное знакомство с клубом и его работниками и клиентами , приятный концерт, интересная викторина, загадки, конкурсы. Потом естественно обед, после которого была экскурсия по городу и в Нарвский музей. один из исторических достопримечательностей

Я благодарен всем сотрудникам Habersti Clubimaja, но особенно хочу поблагодарить Кати.

Надеюсь на дальнейшее позитивное сотрудничество, взаимопомощь

TERVISPROJEKT 2021

Autor: Liisa, Henri, Sten, Martti, Tarmo Te , Esne
Foto: Leho, Sander

Aasta lõpuga tõmbasime joone alla järjekordsele terviseprojektile, mis oli siiani kõige mahukam ning tegevusi jagus igale maitsele. Jätkusid liigutamise pooltunnid, tervisetunnid, sportimine Rocca al Mare koolis, sealhulgas juhendatud jõusaali treeningud. Meil oli ka spordipäev ja palju aktiivseid tegevusi läbi aasta. Lisaks oli meil kord kuus ka joogatund professionaalse õpetaja Triinu'ga Aurora Yoga Studiost ning Madisega koostöös valmis soovivatele liikmetele personaalsed treening- ning toitumiskavad.

Liigutamise pooltund ja tervisetund

Madise juhendamisel saime end aasta jooksul regulaarselt liigutada ning kuulda huvitavaid loenguid toitumise ning treeningu teemadel.

Martti: „Arvan, et Madise tunnid olid väga kasulikud, mul lihased paistavad juba välja. On näha, et ka teised on juba harjunud koormusega. Mina olen tänu Madisele väga motiveeritud. Ta on mulle eeskuju."

Sport Rocca al Mare koolis

Kevadel olid koolid suletud ning ootasime pikisilmi, millal saaks jälle ujuma ning jõusaali. Esimesel poolaastal saime vaid kaks korda Rocca al Mares käia. Siis läksid nad suvepuhkusele ning sügisesed plaanid olid ka kahtluse all. Sügisel aga tegime kaotatud aja tagasi ning saime sportida lausa iganädalaselt.

Sten: „Sai füüsisega tegeleda. Oli nii trenn kui lõõgastus mõlemat. Mõnus tunne tuleb sisse, kui saab trenni teha."



Jooga

Tragi osaleja Henri kirjeldab seda nii: „Käisin seal, et ennast leebelt liigutada.
Ükskord sai seal ka pilte tehtud, et paremini meelde jääks – pärast hea vaadata, mis tehtud ja mida tulevikus ise teha."



Sten: „Jooga pole täitsa minu ala, aga paar korda ikka osalesin. Läks hästi. Triinu rääkis huvitavat juttu, et „lõdvestu" ja nii.."

Spordipäev

Sügisel pühendasime taas ühe terve päeva liigutamisele. Aktiivne tegevus käis paralleelselt nii majas

sees, kui ka ümbritsevatel palliplatsidel.



Wii turniirid

Kui ilm ei olnud meie sõber, siis võtsime välja Katilt laenatud Wii ja hoidsime end tubaselt siiski liikumises. Virtuaalsed bowlingukurikad kukkusid ning tennisepallid lendasid. Turniirid olid lõbusad, kuid ka pingelised. Mitmedki liikmed, kes esimest korda hoidsid käes Wii pulti, olid kõvaks konkurentsiks neile, kes ennegi harjutanud.
Henri: „Küll on interaktiivne olla, kui on sellised mängud“



Aktiivse aasta lõpetasime mõnusa lõõgastusega Mustamäe Elamus spas

Tarmo: „Mustamäe elamusspa oli minu jaoks esmakordne tutvus selle kohaga. Olles käinud erinevates spades oli mulje samaväärne. Kõik oli hästi korraldatud. Suunatud vooluga basseinis oli hea tiirelda ja loomulikult meeldis mulle väga mullibassein, kus sai istuda ja nautida veemassaaži. Oli tore, et inimesi oli mõistlikul hulgal. Väljast tundus, et rahvast on palju, aga spas olime hajutatult. Olen suur saunaarmastaja ja käisin kõik saunad läbi. Mis meelde jäi - saun, mis oli aias, kuhu tuli läbi lume joosta. Seal oli hea soe leil… mõnna.“

Viimased punktid said aastale aga visatud bowlingurajal.
Oli väga meeleolukas ning aktiivne spordiaasta.

OSTUORJA SEIKLUSED OMA KAHE MEISTRIGA

Autor: Sander, Tanel , Liisa
Foto: Sander

Ema Liisa ütles Tanelile esmaspäeval, et kas sul pappi on! Liisa käis välja idee, et Tanel võiks enne karmi reisi väikse shoppingu teha. Tanel nõustus sellega. Kuna Liisal ei ole kombeks meeste riideid osta, siis kaasati seiklusesse ka onu Sander. Idee oli püstitatud ja oli aeg tegutsema hakata.

Teisipäev oli käes ja Taneli pangakaart ootas hetke, millal tulla rahakotist välja.

Esimene peatus:

Juuksur läbi Taneli silmade

Mõtlesin, et mida kuradit ma siin teen, nagunii kasvavad juuksed tagasi. Teiseks mõtlesin seda, et kui kaua see piinamine kestab. Õnneks Svetlana (nimi muudetud) lõikas hoolikalt ja mul jäid kõrvad alles. Sandri ja Liisa kohalolu ei olnud ka mulle meeldiv, sest nende käes on ju kaamera, millega saab häid pilte teha. Loomulikult nad tegid seda! Kokkuvõtteks ütlen, et soeng peas ja ega mul suurt vahet pole. Jätsin onu Sandri tungival soovil isegi Svetlanale tippi.

Teine peatus:

Zoo peatus

Vähe oli sellest juuksuri piinamisest. Kurat jõudsime bussi ja siis klubiliige Ljudmilla tegi mulle komplimendi, et mul on nii ilus soeng.



Mul oli piinlik. Onu ja Ema naersid! Zoo peatuses võttis onu mind sülle ja tõstis mind bussist maha. Jällegi, mida ta näpib. Vaatasin, kurat, see keskus Rocca al Mares on nii kaugel. Need kaks ei lasknud mul puhata ka. Onu tegi nalja, et need rullnokad lasevad signaali minu ilusa soengu pärast.

Kolmas peatus:

Rocca Al Mare teine korrus H&M

Ja nüüd alles see piinamine algas. Onu ja ema jooksid mööda poodi õnnelikult ringi ja tõid järjest mulle proovimiseks kraami. Liisa moemaitses tekkis mul ka kahtlus, millegi pärast üritas ta mulle roosasid riideid selga

suruda. Kuna onu Sander tahab mind Londonis peole kamandada, siis ta surus mulle ülikondi selga, aga minu massivad õlalihased ei ole mõeldud tänapäeva pintsakutele.

Neljas peatus:

Piinakamber

Ja siis nad hakkasid mulle neid riideid selga panema. Minu ainuke mõte oli see, et KAUA VEEEEEEL! Ema aitas riided selga, onu tegi pilti ja aitas siis riided seljast ära võtta. See oli ikka liiga pikk aeg!

Viies peatus:

Ribid päästsid päeva

Juuksuris ja poes käidud, õnneks viidi mind sööma ka (oma raha eest). Sain tellida lõpuks ribid ja seal oli hetk, kus sain öelda, et nüüd olen ma mees! Aitäh onu ja ema sellise haige päeva eest!









MAIELT ILMARILE

Autor: Maie

Ilmarile

Ei keegi Ilmarit saa rivist välja lüüa,

kui köögis valmistab ta süüa.

Ma tean, sest olen olnud mitmeid kordi seal.

Lahe tiim on alati meil köögis

ja lõppkokkuvõttes kajastub see maitsvas söögis.

Kui kell nii öelda hakkab kukkuma,

ei keegi saa meist jääda tukkuma.

Siis kätte jõudnud kiired tööde lõpusirged

ja olemegi kohe jälle virged.

No mis siis ikka, meie Ilmar-

muhe, rahulik ja lahe.

Nüüd mul on tahe tões ja väes,

Sul' soovida vaid jõudu, edu Tapal Kaitseväes!

Maie Kalaus 04.11.2021

RETSEPT KÖÖGIÜKSUSELT

Autor: Nele, Regina



Gruusia traditsiooniline supp looma- või lambalihast - Hartšo
http://ablasmiisu.blogspot.com/2013/11/hartso.html

8-10 sööjale läheb vaja:

3 l vett
600 g kondiga lambakooti või muud kondiga lambaliha
4-5 tk loorberilehti
0,5 tl musta terapipart
1 porgand puljongi jaoks

150 g riisi (iga riis sobib)
3 keskmist porgandit
3 keskmist sibulat
75 g kuivatatud ploome
1 sl jahu või gluteenivaba toortatrajahu
õli
30 g võid
0,5 tl koriandriseemneid
100 g purustatud kreeka pähkleid
75 g tomatipastat
2 sl gruusia adžikat (või Tkemali kaste, mida saab ainult turult tädikeste käest)
2 sl Hmeli-Sumeli maitseainesegu
3-4 küüslauguküünt
2-4 tšillikauna (vastavalt kui teravat soovite)
Soola
Õli
Värsket koriandrit, peterselli, tilli

Pane suures kastrulis kondiga liha külma vette koos loorberi, terapipra ja ühe pikuti poolitatud porgandiga. Aja keema, koori kindlasti vahtu ja keeta vaiksel tulel vähemalt 2 tundi. Kurna puljong, pese kastrul ja vala ainult puljong kastrulisse tagasi. Lase lihal veidi jahtuda ja puhasta ja lõigu suupärasteks tükkideks.
Lisa puljongile pestud riis ja koriandriseemned.(Riisi pese sõelal külma vee all käega segades u 5 minutit).

Riisi keetmise ajal riivi suure riiviga porgandid ja haki sibulad ja ploomid. Sulata suurel pannil või ja lisa veidi õli ja hauta porgandi-sibula-ploomi segu u 6-8 minutit. Ära pruunista. Lisa hajutatult jahu ja sega kõik omavahel. Lisa segu supile.

Lisa supile tükeldatud liha ja kreeka pähkli puru, keeda veel 5 minutit.

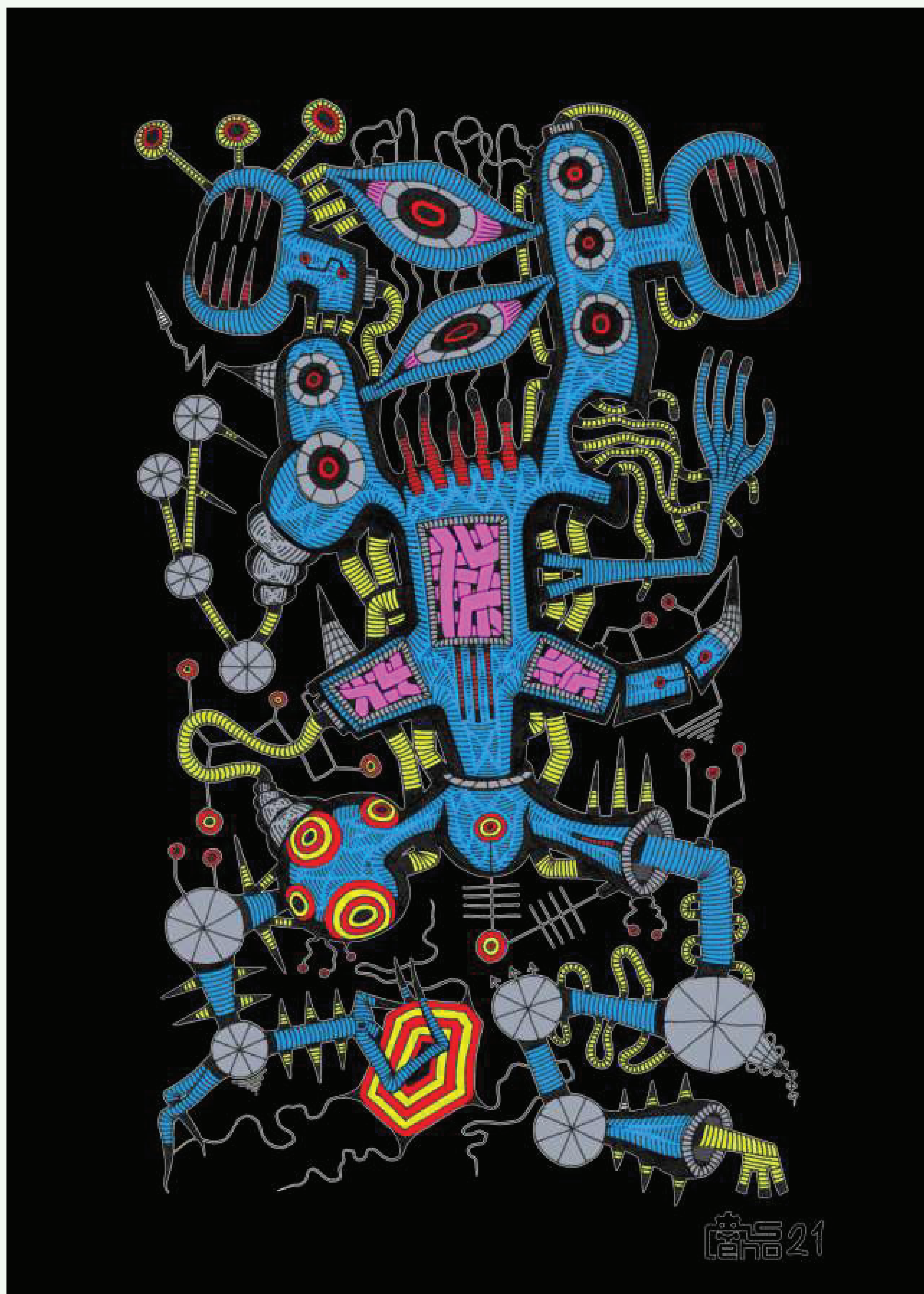
Lisa tomatipasta, adzika (või Tkemali), Hmeli-Sumeli ja hakitud tšillikaunad ja keeda 10 minutit.

Maitsesta soola ja jahvatatud pipraga.

Võta supp tulelt ja lisa läbi pressi lastud küüslauk, sega läbi ja lase supil 10-20 min tõmmata. Kui tahate vedelamat, siis tuleb vett juurde panna, aga võib ka paksem jääda.

Alles serveerimisel lisa värske koriander ja soovi korral muid maitserohelisi.

Meie muudatused retseptis: asendasime kondiga lambaliha veise guljašši vastu, koriandriseemnete asemel oli jahvatatud koriander, tšillikaunad ja küüslauk jäid meil ära. Aja puuduse tõttu ei jõudnud meie supp kahjuks nii kaua tõmmata kui retseptis oli ette nähtud, kuid maitsev oli ta sellegipoolest. Saime väga head tagasisidet ja palju kiidusõnu.



Klubimaja Kroonika
Talv 2022

Koostajad:

Sander, Mari, Peeter, Kristin, Mall, Nele, Pamela, Martti, Ander, Tarmo, Marina T., Margus, Liis-Ly, Maie, Toomas M., Toomas P., Leho, Sten, Konstantin B., Vladimir R., Vova, Larisa R., Esne, Liisa, Henri, Tanel



Klubimaja Kroonika ilmub kord kvartalis. Ideid uute artiklite jaoks ootame kontoriüksuses.

Õismäe tee 105a

13515 Tallinn

telefon 657 9458
(juhataja)

657 9455 (infolaud)

klubimaja.ee

info@klubimaja.ee

 Haabersti klubimaja



HAABERSTI
KLUBIMAJA

TALLINNA
VAIMSE TERVISE
KESKUS